

ダイコンが主役のボリュームおかず

薄切り豚バラ大根



おいしい! たのしい!
今月の一皿

レシピ提供

料理研究家

和田 麻紀子

作り方のアイデア

落しぶたはクッキングシートで代用できます。だし汁はだしパックを使い、だしを取りながら煮るとお手軽です。③でだしパックと水を入れて煮込み、最後に取り出します。

材 料 (2人分)

- ダイコン…………… 1/2本
- 豚バラ肉(薄切り)…………… 200g
- ショウガ(薄切り)…………… 1片
- ごま油…………… 大さじ1/2
- だし汁(かつおだし)…………… 350ml
- 砂糖…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 酒…………… 大さじ2

作り方

- ①ダイコンは皮をむき、5mm幅の半月切りにする。豚バラ肉は2cm幅に切っておく。
- ②深めのフライパンまたは鍋にショウガとごま油を入れて火にかけ、豚バラ肉を入れて炒める。豚バラ肉の色が変わったらダイコンを入れて2分炒める。
- ③だし汁と砂糖を入れ、落としぶたをして弱火で10分煮る。ダイコンにすつと箸が刺さるようになったらしょうゆと酒を入れ、時々かき混ぜながら10分煮て出来上がり。

アレンジ

ショウガを千切りにして辛味を引き立たせ大人向けに

◎ JAの農産物直売所では、旬の食材を取り揃えて皆さまのご来店を心よりお待ちしております ◎

農産物直売所
母ちゃんハウスだあすこ
花巻市野田 335-2
☎ 0198-24-2914

農産物直売所
すぎの樹
花巻市轟木 7-203
☎ 0198-39-1788

北上産地直売所
あぜみち
北上市流通センター 601-8
☎ 0197-71-1338

産 直
母ちゃんハウスだあすこ沿岸店
大槌町大槌 16-28
☎ 0193-42-8151

暑さも落ち着き、過ごしやすくなってきました。秋の深まりが感じられる今日の頃です。10月は管内各地域で収穫祭や農産祭が行われます。たくさんの方の農産物や商品の販売、イベントなど楽しい企画が盛りだくさんです。ぜひ足を運んでみてください。私も写真撮影で色々な地域の農産祭にお邪魔いたします。各地域の特色を体験できる良い機会ですので、非常に楽しみです。農作業が佳境を迎え、お忙しい時期だと思います。豊作の秋となりますようお祈り申し上げます。【瀬川】

先日、産直「あぜみち」で買いたかった茶色い実が目にとまった。アケビだ。昔は家の周りに生えていたのだが、家を新築するタイミングで伐採してそれっきりだった。忘れていたが、私はアケビがとても好きだった。商品が目に入った瞬間それを思い出し、即座に買い物がにイン。たっぷり入った種を包む優しい果肉の甘みに舌鼓を打ち、幼少期の記憶まで蘇ってきた。産直の醍醐味は、思いがけない出会いに溢れていること。それを存分に享受できる秋が楽しい。【千葉】



編集後記

From Editor's

